

グループホームアウル登別館 山ユニット 6月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	1	2	3	4	5
朝			ご飯 味噌汁 塩鮭 目玉焼き ほうれん草胡麻和え 黒豆 べったら漬け	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け ニラ玉炒め めかぶ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりとトマトのサラダ さつまいもの煮物	ご飯 中華スープ 揚げ豆腐の野菜あんかけ おでん 玉子とカボチャのサラダ	カツサンド コーンスープ スクランブルエッグ にんじんサラダ
昼			生ちらし寿司 ワカメスー プ 鶏のから揚げ レタスとカニカマのサラダ 桃 みかん	おにぎり チャンポンうどん 白身魚フライ 小松菜の煮びたし 桃 バイナップル	ご飯 味噌汁 鶏肉トマト煮 イカの酢味噌和え バナナヨーグルト	オムライス 鯛の潮汁 ラーメンサラダ	しらすご飯 あら汁 カツとじ うの花 フルーツ盛り合わせ
夕			ご飯 味噌汁 ポテトグラタン ザンギと玉ねぎの玉子とじ きゅうりのもずく酢和え	ご飯 味噌汁 チャーシュー ホタテのカルパッチョ かぼちゃのいとこ煮	お弁当	ご飯 味噌汁 豚のから揚げ ほたての照り焼き 大根の味噌田楽	イワシの味噌キムチ丼 味噌汁 ナスのごま油炒め ほうれん草のおかか和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め さつま芋の甘辛煮	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 鶏肉の玉子とじ ナスのおひたし	ご飯 味噌汁 ウインナーソーセージ スクランブルエッグ 野菜サラダ きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 さんまのおろし煮 照り焼きミートボール 野菜サラダ とろてん	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 大学いも バスダサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 厚揚げと小松菜の玉子と じ 鶏つくね	ご飯 玉子スープ 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃのいとこ煮 野沢菜漬け
昼	ご飯 具だくさんうどん 鶏とキャベツの味噌炒め オレンジ キウイフルーツ	フレンチトースト ワカメスープ スパゲティナポリタン カボチャサラダ	三色丼 肉うどん わかめときゅうりの酢の物 ミックスフルーツ缶	玉子チャーハン 味噌汁 サバの竜田揚げ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン カボチャ煮物 もずくきゅうり たくあん	ご飯 味噌汁 冷やし中華 アスパラの肉巻き 千切り大根	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉子炒め ムツの西京焼き スイカ入りみつ豆
夕	ご飯 味噌汁 すき焼き 天カマともやしの煮物 白菜漬け	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 千切りキャベツ ふるふき大根 リンゴ	ご飯 味噌汁 豚肉とナスの味噌炒め ソーセージともやしあんか けポテトサラダ	枝豆ご飯 すり身の塩汁 フキと天カマの煮物 鶏むね肉の甘酢あん コーンバター トマト レタス	まぜご飯 味噌汁 天ぷら(ナス 椎茸 カボ チャ) ゆで卵 レタス ゆでインゲン 大根の漬物	ご飯 味噌汁 鶏の塩レモン炒め ブロッコリーサラダ きんぴらゴボウ	サバのピリ辛丼 味噌汁 回鍋肉 チーカマ 冷やしトマト
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜のうま煮 ひじきの白和え ごぼうサラダ	ご飯 ショウタンスープ サバの味噌煮 ほうれん草エビグラタン らっきょう	ご飯 コーンスープ 照り焼きミートボール 炒り卵 豆腐のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 アジフライ キャベツの千切り たらこと白滝和え たくあん	ご飯 味噌汁 ホッケ塩こうじ焼き キャベツの煮びたし 人参サラダ	ご飯 玉子スープ 鶏と大根の煮物 マスの塩焼き 天かまのきんぴら	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん ウインナー入り玉子焼き ゆず白菜の漬物
昼	ご飯 味噌汁 冷やしラーメン 焼きナス 豚野菜炒め	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル キャベツとトマトのサラダ 筑前煮	山かけうどん 味噌汁 とり天 キャベツときのこの玉子と じ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 茶碗蒸し フルーツ盛り合わせ	ご飯 味噌汁 サケフライ 水菜のサラダ りんごのコンポート	ご飯 味噌汁 餃子 レンコンのきんぴら 大根の煮物	ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き カブのひき肉あんかけ 温野菜ポン酢
夕	ご飯 味噌汁 八宝菜 長芋とカニカマの酢の物 ほうれん草のなめ茸和え みかん缶	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草とちくわのおか か和え	ご飯 味噌汁 ザンギ ポテトサラダ きゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 生姜焼き ニラ玉 もやしサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 サツマイモの煮物 山芋のキムチ和え	ご飯 味噌汁 茄子のひき肉はさみ天 ちぎり揚げと根菜の煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 厚焼き玉子 ポテトサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	バター入りロールパン コーンポタージュ モッツアレラチーズのオ リーブ和え レタス トマト ウインナー	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 照り焼きハンバーグ 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 豚の玉子とじ さつま芋煮 小松菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 さば味噌煮 ブロッコリー玉子とじ ミートボール玉ねぎ炒め	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き キャベツの玉子とじ もずくとキュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏のハニーマスタード 玉子サラダ オクラ納豆 オレンジ	山菜炊き込みご飯 味噌 汁 赤魚粕漬け さつま芋の甘煮 白花豆 パンヨーグルト
昼	ご飯 味噌汁 茄子と椎茸の天ぷら しめさば キュウリの酢の物	親子丼 味噌汁 シーフードときのこのオイ スター炒め ブロッコリーマヨソースか け バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け 豚とキャベツのトマト煮 ほうれん草天カマごま和 え	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 茄子と天カマの煮びたし 塩焼きそば 茄子の漬物	ご飯 味噌汁 タラのムニエル カブと揚げの炒め煮 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 しめ鯖 厚揚げそぼろ煮 もやしチキンサラダ	いなり寿司 ソーメン ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ めかぶ トマト オレンジ
夕	ご飯 味噌汁 銀ガレイ 手羽先と大根の煮物 ほうれん草おひたし	ご飯 中華スープ 豚とキャベツの旨だれ和 え かぼちゃのいとこ煮 人参サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 ポテトサラダ 大根味噌田楽	ご飯 味噌汁 鶏と野菜天ぷら 根菜煮 うの花	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 玉子焼き ひじきの煮物 ちくわ天 たくあん	ご飯 味噌汁 手羽元と根菜の煮物 豆腐のシーフードあんか け キュウリとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 糠さんま 肉じゃが 長芋の酢の物 べったら漬け
	27	28	29	30			
朝	ご飯 もずくスープ スクランブルエッグ ポテトハム巻き ミニトマト ピリ辛きんぴら	ご飯 味噌汁 筑前煮 人参サラダ かぼちゃのバター焼き	ご飯 味噌汁 銀鮭 エビグラタン ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ インゲンのごま和え 温野菜のポン酢がけ			
昼	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 ブロッコリー卵サラダ さつま芋煮	ご飯 味噌汁 アスパラと玉ねぎの天ぷら かすべの煮つけ 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ スパゲティナポリタン 切り干し大根煮	ご飯 味噌汁 魚とフキの煮物 もやしとキュウリの和え 豚野菜炒め			
夕	ご飯 味噌汁 チキン竜田揚げ 茄子のツナマヨ和え 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 ブルコギ ふきとタケノコの煮物 キュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 豚と茄子の味噌炒め 小松菜とシーフードの中華 煮 もやしとキュウリのナムル	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 鶏じゃが 玉子焼き ペビーリーフ シソ巻き味噌 チーカマ			